సాక్షి
గుంటూరు
ఆదివారం । 7 । ఏప్రిల్ । 2024



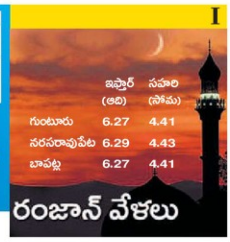
దుర్గామాత ప్రధాన కలశస్థాపన

ఫిరంగిపురం: విజయదుర్గా ఆలయ వార్షికోత్సవంలో శనివారం వేదపండితులు దుర్గామాత ప్రధాన కలశస్థాపన పూజలు చేశారు. తీర్థప్రసాదాలు అందజేశారు.



శనిత్రయోదశి పూజలు

మాచర్ల: పట్టణంలోని ఇష్టకామేశ్వర వీరభద్రస్వామి దేవాలయ ప్రాంగణంలో ఉన్న శనేశ్వర దేవాలయంలో శనివారం శనిత్రయోదశి పూజలు నిర్వహించారు.



రంజాన్ వేళలు

	ఇఫ్తార్ (ఆది)	సహరి (సోమ)
గుంటూరు	6.27	4.41
నరసరావుపేట	6.29	4.43
బాపట్ల	6.27	4.41

న్యూస్‌రీల్

కాళీయమర్దనంలో నృసింహస్వామి



మంగళగిరి: నగరంలో వేంచేసి ఉన్న లక్ష్మీనృసింహస్వామి వారు ఆస్థాన అలంకారోత్సవాలలో భాగంగా శనివారం రాత్రి కాళీయమర్దనం అలంకారంలో దర్శనమిచ్చారు. భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో స్వామి వారిని దర్శించుకుని తీర్థప్రసాదాలు స్వీకరించగా ఉత్సవాన్ని ఆలయ ఈఓ ఏ రామకోటిరెడ్డి పర్యవేక్షించారు.

పని ప్రదేశంలో కూలీలకు వసతులు

ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ రాజేష్



దినగంజాం: ఉపాధి హామీ కూలీలకు పని ప్రదేశంలో తప్పనిసరిగా వసతులు కల్పించాలని ఎంజీఎన్‌ఆర్‌ఈజీఎస్ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ ఎస్ రాజేష్ అధికారులను ఆదేశించారు. శనివారం ఆయన మండలంలోని పల్లెపాలెం గ్రామ పంచాయతీ పరిధిలోని ఉపాధి హామీ పనులు జరుగుతున్న ప్రాంతాలను సందర్శించి పరిశీలించారు. ఇందులో భాగంగా ఆయన కమ్యూనిటీ పాండ్స్, వరదకట్ట పనులను తనిఖీ చేశారు. పని ప్రాంతంలో హాజరు పట్టిక, ఎన్ఎంఎంఎస్ యాప్‌లో హాజరును పరిశీలించారు. ప్రతి ఉపాధి కూలీకి రూ.300 వేతనం పడే విధంగా పని చేయాలని ఆయన కూలీలకు సూచించారు. పని ప్రదేశంలో కూలీలకు అధికారులు తప్పనిసరిగా వసతులు కల్పించాలని ఆదేశాలు జారీ చేశారు. కార్యక్రమంలో ఎంపీడీవో యూబీ వరప్రసాద్, ఏపీఓ గోలి లక్ష్మీదేవి, ఈసీ సురేష్, పంచాయతీ కార్యదర్శి నాగేంద్రం, సిబ్బంది హాజరయ్యారు.

నేడు తాళ్లపాక అన్నమాచార్య ఆరాధన ఉత్సవాలు



తెనాలిటౌన్: తాళ్లపాక అన్నమాచార్య వారి ఆరాధన ఉత్సవాలు ఆదివారం రామకృష్ణ కవి కళాక్షేత్రంలో నిర్వహిస్తున్నట్లు వెంకటేశ్వర అన్నమాచార్య సంకీర్తన సేవ కన్వీనర్ కొండపి శ్రీనివాసరావు తెలిపారు. ఉత్సవాలకు సంబంధించిన కరపత్రాలను శనివారం విడుదల చేశారు. కళాక్షేత్రంలో ఆదివారం సాయంత్రం 4 నుంచి రాత్రి 9 గంటల వరకు అన్నమయ్య సంకీర్తనలు గానం చేస్తారని తెలిపారు. పట్టణానికి చెందిన సంకీర్తన బృందాలు, సంకీర్తన గురువులచే కార్యక్రమం జరుగుతుందన్నారు. కార్యక్రమంలో కన్వీనర్ కొండపి శ్రీనివాసరావు, సభ్యులు అంది బాలచంద్రమౌళి, సూర్యనారాయణమూర్తి, పాల్గొన్నారు.

ఎండలకు తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి

బాపట్ల డీఎంహెచ్ఓ డాక్టర్ విజయమ్మ



బాపట్ల: ఎండలకు తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని బాపట్ల జిల్లా వైద్య, ఆరోగ్యశాఖాధికారి డాక్టర్ ఎస్.వి జయమ్మ పేర్కొన్నారు. కార్యాలయంలో ఏర్పాటు చేసిన విలేకరుల సమావేశంలో డాక్టర్ ఎస్.విజయమ్మ శనివారం మాట్లాడారు. ఎండల తీవ్రత ఎక్కువగా ఉండటంతో ఉదయం 11 నుంచి మూడు గంటల వరకు అత్యవసరమైతేనే బయటకు రావాలని సూచించారు. ఒకవేళ అత్యవసర పరిస్థితులు బయటికి రావాల్సి వచ్చినట్లయితే తప్పనిసరిగా తలకు టోపీ, గొడుగు గాని ఉపయోగించాలని సూచించారు. చెవులకు వేడి గాలు తగలకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని వేసవికాలంలో ఎక్కువగా మంచినీళ్లు, మజ్జిగ, కొబ్బరి నీళ్లు, నిమ్మరసం, గ్లూకోజ్ వంటి ద్రవ పదార్థాలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

సాగర్ నీటిమట్టం

విజయపురిసౌత్: నాగార్జున సాగర్ జలాశయ నీటిమట్టం శనివారం 511.50 అడుగుల వద్ద ఉంది. ఎడమకాలువకు 4,613, ఎస్ఎల్‌బీసీకి 1,350 క్యూసెక్కులు విడుదలవుతోంది. శ్రీశైలం జలాశయ నీటిమట్టం 810.00 అడుగుల వద్ద ఉంది.

మాట తప్పని మడమ తిప్పని లీడర్ జగన్

- పల్నాడు అభివృద్ధికి తోడ్పాటునిచ్చిన ముఖ్యమంత్రి
- ఎన్నికల హామీలను వంద శాతం నెరవేర్చిన ఘనత ఆయనదే
- ఫ్యాన్ గుర్తుకు ఓటు వేసి అఖండ మెజార్టీతో గెలిపించాలి
- తెలుగుదేశం పార్టీ మాటలు నమ్మవద్దు
- రాజ్యసభ సభ్యులు అయోధ్యరామిరెడ్డి



మాట్లాడుతున్న రాజ్యసభ సభ్యులు ఆళ్ల ఆయోధ్య రామిరెడ్డి, పక్కన ఎమ్మెల్యే కాసు తదితరులు

గురజాల: ఇచ్చిన మాటకు కట్టుబడి ఎన్నికల సమయంలో ఇచ్చిన ప్రతి హామీని నెరవేర్చిన వ్యక్తి సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి అని రాజ్యసభ సభ్యుడు ఆళ్ల అయోధ్యరామిరెడ్డి, ఎమ్మెల్యే కాసు మహేష్‌రెడ్డి అన్నారు. స్థానిక వైఎస్సార్ సీపీ కార్యాలయంలో శనివారం విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు. వారు మాట్లాడుతూ 2019 ఎన్నికల్లో ప్రజలకు ఇచ్చిన ప్రతి హామీని నెరవేర్చిన వంద శాతం పూర్తి చేసిన ఘనత సీఎం వైఎస్ జగన్‌కే దక్కుతుందన్నారు. పల్నాడు ప్రాంతాన్ని జిల్లా కేంద్రంగా మార్చి పల్నాడు ప్రాంతం అభివృద్ధికి దోహదపడ్డారన్నారు. కష్టకాలంలో కూడా ప్రతి హామీని నెరవేర్చి అందరి మన్ననలు పొందిన వ్యక్తి అన్నారు. కోవిడ్ సమయంలో అండగా ఉండి సంక్షేమ పథకాలు ప్రతి ఇంటికి అందేలా చూశారన్నారు. చివరి భూములకు సైతం నీరు అందించేలా చర్యలు చేపడతామన్నారు. ఒక ప్రణాళికాబద్ధంగా పాలన అందిస్తూ ప్రతి హామీని నెరవేర్చుతామన్నారు. గురజాల మాజీ శాసనసభ్యుడు యరపతినేని శ్రీనివాసరావు గతంలో ఎన్నడూ మేనిఫెస్టోను ప్రవేశపెట్టలేదని కానీ నేడు మాత్రం మేనిఫెస్టోను ప్రవేశపెట్టారన్నారు. కానీ 60 నెలలకు ఒక గ్యాస్ సిలెండర్ ఉచితంగా ఇస్తామని అనడం విడ్డూరంగా ఉందన్నారు. చంద్రబాబునాయుడు కుటిల రాజకీయాలకు వృద్ధులు, వికలాంగులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారన్నారు. చంద్రబాబునాయుడు చేయలేని పని జగన్ చేయడంపై అక్కసు ఏర్పడిందన్నారు. జల్‌జీవన్ మిషన్ ద్వారా ప్రతి ఇంటికి రెండు పూటలా తాగునీరు అందించేందుకు ప్రణాళిక రూపొందించామన్నారు. నవరత్నాల ద్వారా వేల కోట్ల రూపాయలు నిధులు సేకరించి ప్రతి ఒక్క గడపకు సంక్షేమం అందే విధంగా చేశారన్నారు. అర్హత ఉన్న ప్రతి ఒక్కరికి ఫలాలు అందాయన్నారు. సంక్షేమం-అభివృద్ధి రెండు సమపాళ్లలో ప్రజలకు అందించామన్నారు. రానున్న ఎన్నికల్లో ఫ్యాన్ గుర్తుపై ఓటు వేసి అఖండ మెజార్టీతో గెలిపించాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో మాజీ ఎమ్మెల్సీ టీజీవీ కృష్ణారెడ్డి, వైఎస్సార్ సీపీ రాష్ట్ర అదనపు కార్యదర్శి యెనుముల మురళీధర్‌రెడ్డి, సీనియర్ నాయకుడు కొమ్మినేని వెంకటేశ్వర్లు (కేవీ), మండల కన్వీనర్ సిద్దాడపు గాంధీ, పట్టణ కన్వీనర్ కె అన్నారావు, జెడ్పీటీసీ సభ్యుడు ఆరికట్ల శ్రీనివాసరెడ్డి, వైఎస్సార్ సీపీ రాష్ట్ర సేవాదళ్ ప్రధాన కార్యదర్శి కె చిన్నకోటేశ్వరరావు, దాచేపల్లి-గురజాల మార్కెట్ యార్డు చైర్మన్ కె అంద్రెయ్య, సీనియర్ నాయకుడు కొమ్మినేని బుజ్జి, వేముల చలమయ్య, కావూరి అంజిబాబు తదితరులున్నారు.



దాచేపల్లిలో మాట్లాడుతున్న ఎమ్మెల్యే కాసు, వేదికపై ఎంపీ అయోధ్యరామిరెడ్డి

సిద్ధం సభను జయప్రదం చేయండి

గురజాల: ఈనెల 10వ తేదీన పిడుగురాళ్లలో జరిగే మేమంతా సిద్ధం సభను జయప్రదం చేయాలని రాజ్యసభ సభ్యుడు ఆళ్ల అయోధ్య రామిరెడ్డి, ఎమ్మెల్యే కాసు మహేష్‌రెడ్డి, మాజీ ఎమ్మెల్సీ టీజీవీ కృష్ణారెడ్డిలు కోరారు. స్థానిక వైఎస్సార్ సీపీ కార్యాలయంలో శనివారం విలేకరుల సమావేశం నిర్వహించారు. వారు మాట్లాడుతూ పల్నాడు చరిత్రలో ఎన్నడూ కనివినీ ఎరుగని రీతిలో సభకు ప్రజలు హాజరై చరిత్ర సృష్టించాలన్నారు. ప్రభుత్వం ఆధ్వర్యంలో సంక్షేమ పథకాలు, అభివృద్ధిని ప్రజల్లోకి తీసుకువెళ్లాలన్నారు. ప్రతి కార్యకర్త విధిగా ప్రచారంలో పాల్గొని రానున్న ఎన్నికల్లో వైఎస్సార్ సీపీ విజయంలో కీలకభూమిక వహించాలన్నారు. ఈనెల 8వ తేదీన బస్సు యాత్ర వినుకొండకు చేరుతుందన్నారు. 10వ తేదీన పిడుగురాళ్లలో బస్సు యాత్ర సభ నిర్వహించడం జరుగుతుందని అన్ని గ్రామాల నుంచి ప్రజలు తరలిరావాలన్నారు. కార్యక్రమంలో కో ఆప్షన్ మెంబర్ షేక్ పీర్ అహ్మద్, పట్టణ కార్యదర్శి కర్రా గిరిబాబు, వేలమూరి సైదారెడ్డి, మహిళా నాయకురాలు మహంకాళీ యశోదదుర్గా, బీసీ విభాగం నాయకుడు చల్లా కాశీబాబు, కావూరి అంజిబాబు, షేక్ సుభాని, యెనుముల సైదారెడ్డి, ఇందుకూరి సుబ్బారెడ్డి తదితరులున్నారు.

మేమంతా సిద్ధం బస్సుయాత్రను విజయవంతం చేయాలి

ఎమ్మెల్యే బొల్లా బ్రహ్మనాయుడు



మాట్లాడుతున్న ఎమ్మెల్యే బొల్లా బ్రహ్మనాయుడు

వినుకొండ(నూజెండ్ల): ఈనెల 8వ తేదీన వినుకొండలో జరిగే మేమంతా సిద్ధం బస్సుయాత్రను విజయవంతం చేయాలని ఎమ్మెల్యే బొల్లా బ్రహ్మనాయుడు కోరారు. పట్టణంలోని బొల్లా కన్వెన్షన్ హాల్‌లో ఐదు మండలాల నాయకులు, కార్యకర్తలతో ఏర్పాటు చేసిన సమీక్షలో ఎమ్మెల్యే బొల్లా మాట్లాడుతూ ఈ నెల 8వ తేదీన ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి తలపెట్టిన మేమంతా సిద్ధం బస్సు యాత్ర నూజెండ్ల మండలం చింతలచెరువు, ఐనవోలు మీదుగా వినుకొండకు చేరుకుంటుందని, నియోజకవర్గంలోని అన్ని గ్రామాల నుంచి వేలాది మంది కార్యకర్తలు, అభిమానులు తరలివచ్చి సభను జయప్రదం చేయాలని పిలుపునిచ్చారు. వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి బస్సు యాత్రతోపాటు ఈ నెల 9వ తేదీన ఉగాది ఉత్సవాలను కూడా శావల్యాపురం మండలం గంటవారిపాలెం సమీపంలో నిర్వహిస్తుండటం విశేషమని, రెండు రోజుల పాటు నియోజకవర్గంలో పర్యటన కారణంగా ప్రజలు వేలాదిగా తరలివచ్చి విజయవంతం చేయాలన్నారు. ఇంటింటికి సంక్షేమ పథకాలు అందించిన ముఖ్యమంత్రికి ప్రజలు బ్రహ్మరథం పట్టాలని, అడుగడుగునా అపూర్వ స్వాగతం పలకాలని కోరారు. కార్యక్రమంలో ఐదు మండలాల కన్వీనర్లు, ఎంపీపీలు, జెడ్పీటీసీలు, ప్రజాప్రతినిధులు పాల్గొన్నారు.

'మేమంతా సిద్ధం' సభకు తరలిరండి

దాచేపల్లి: వ్యక్తిగత స్వార్థం కోసం పార్టీ మారిన వ్యక్తుల గురించి ఆలోచించవద్దని, ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి చేపట్టిన సంక్షేమ, అభివృద్ధి పథకాలే మన విజయానికి నాంది పలుకుతాయని ఎమ్మెల్యే కాసు మహేష్‌రెడ్డి అన్నారు. స్థానిక సీపీఐ కల్యాణ మండపంలో పార్టీ ముఖ్యనేతల సమావేశం శనివారం నిర్వహించారు. ఈనెల 10వ తేదీన పిడుగురాళ్ల సమీపంలోని అయ్యప్పనగర్ వద్ద సీఎం వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి పాల్గొనే మేమంతా సిద్ధం బహిరంగ సభ విజయవంతంపై పార్టీ రీజనల్ కోఆర్డినేటర్, ఎంపీ ఆళ్ల అయోధ్యరామిరెడ్డితో కలసి ఎమ్మెల్యే కాసు నేతలతో చర్చించారు. ప్రతి ఇంటి నుంచి మేమంతా సిద్ధం సభకు ప్రజలు వచ్చేలా చర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు. ఎంపీ అయోధ్యరామిరెడ్డి మాట్లాడుతూ..సంక్షేమ పథకాలు ప్రతి గడపకు చేరాయని, ఎంపీ, ఏ అసెంబ్లీ స్థానాలు వైఎస్సార్‌సీపీ కైవసం చేసుకుంటుందని చెప్పారు. సమావేశంలో మాజీ ఎమ్మెల్సీ టీజీవీ కృష్ణారెడ్డి, రాష్ట్ర ఎగ్జిక్యూటివ్ సభ్యుడు కొప్పుల సాంబయ్య, పట్టణ మాజీ కన్వీనర్ మునగా పున్నారావు, పార్టీ పట్టణ, మండల కన్వీనర్లు షేక్ సుభానీ, కోట కృష్ణ, జెడ్పీటీసీ మాజీ సభ్యుడు మూలగొండ్ల ప్రకాష్‌రెడ్డి, వైస్ ఎంపీపీలు కందుల జాను, తండా అబ్దుల్‌సత్తార్, మాజీ సర్పంచ్‌లు మందపాటి రమేష్‌రెడ్డి, బుర్రి విజయ్‌కుమార్‌రెడ్డి, సొసైటీ అధ్యక్షుడు బత్తుల లింగారెడ్డి, పార్టీ జిల్లా ఉపాధ్యక్షుడు షేక్ జాకీర్ హుస్సేన్, జిల్లా ఎగ్జిక్యూటివ్ సభ్యురాలు వంగా పద్మావతి పాల్గొన్నారు.

ఫ్యాన్ ప్రభంజనం తథ్యం

- మంచి చేసిన వారిని ప్రజలు మరిచిపోరు
- చంద్రబాబు మోసాలన్నీ చరిత్రలో నిలిచిపోతాయి
- రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి విడదల రజిని
- వైఎస్సార్ సీపీలోకి భారీగా కాపు యువత చేరికలు
- జనసేనకు మూకుమ్మడి రాజీనామాలు



వైఎస్సార్‌సీపీలో చేరిన కాపు యువతతో మంత్రి విడదల రజిని

పట్నంబజారు: రానున్న ఎన్నికల్లో రాష్ట్ర వ్యాప్తంగా ఫ్యాన్ ప్రభంజనం తథ్యమని రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్యశాఖ మంత్రి విడదల రజిని అన్నారు. గుంటూరు పశ్చిమ నియోజకవర్గం శ్రీనివాసరావుపేటలో వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సీనియర్ నాయకుడు, పార్టీ 18వ డివిజన్ అధ్యక్షుడు కలపాల సత్యనారాయణ, పార్టీ నాయకుడు కలపాల ప్రతాప్ ఆధ్వర్యంలో శనివారం ఏకంగా 400 మంది కాపు యువకులు, 100 మంది మహిళలు మంత్రి సమక్షంలో పార్టీలో చేరారు. వీరంతా జనసేన పార్టీకి మూకుమ్మడి రాజీనామాలు చేసి వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ కండువా కప్పుకున్నారు. మంత్రి విడదల రజిని మాట్లాడుతూ గుంటూరు పశ్చిమ నియోజకవర్గంలో గెలిచేది వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్‌పార్టీ మాత్రమేనని స్పష్టం చేశారు. మంచి చేసిన వారిని ప్రజలు ఎప్పటికీ మరిచిపోరని, చరిత్ర ఇదే చెబుతోందని వెల్లడించారు. ప్రజలను నిలువునా ముంచిన చంద్రబాబునాయుడికి ఈ ఎన్నికల్లో కూడా మరోసారి గట్టిగా బుద్ధి చెబుతారని స్పష్టం చేశారు. జగనన్న ప్రవేశపెట్టిన ఎన్నో సంక్షేమ పథకాల ఫలితంగా ప్రతి కుటుంబం ఎంతగానో లబ్ధి పొందిందని తెలిపారు. బడుగు, బలహీనవర్గాలు ఆర్థికంగా పుంజుకోగలిగాయని వెల్లడించారు. జగనన్న చేసిన మేలును ప్రజలెవరూ మరిచిపోరని తెలిపా రు. అభివృద్ధి, సంక్షేమం అజెండాగా మరింత మెరుగైన పాలనను అందించేందుకు వైఎస్సార్ కాంగ్రెస్ పార్టీ సిద్ధంగా ఉందని చెప్పారు. వచ్చే ఎన్నికల్లోనూ విజయ ఢంకా మోగించి ప్రజలకు మరింతగా స్వర్ణ యుగం అందించడానికి జగనన్న సిద్ధంగా ఉన్నారని పేర్కొన్నారు.

శ్రీనివాసరావుపేటలో కాపు యువత స్వచ్ఛందంగా వచ్చి వైఎస్సార్ సీపీలో చేరారని చెప్పారు. వీరిలో 90 శాతం మంది మొదటిసారి ఓటు వేయబోతున్నారని, జగనన్న చేసిన మంచి పను లకు మెచ్చి వారి తొలి ఓటును ఫ్యాను గుర్తుకే వేయాలన్న సంకల్పంతో వచ్చి పార్టీలో చేరారని పేర్కొన్నారు. ఇంత మంచి మనసు ఉన్న యువతకు తాను మరింత మంచి చేసేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నానని వెల్లడించారు. గుంటూరు పశ్చిమ ప్రజలు తనపై చూపిస్తున్న ఆదరణను ఎప్పటికీ మరిచిపోనని తెలిపారు. మరింత అభివృద్ధి చేయడం ద్వారా ఇక్కడి ప్రజల రుణం తీర్చుకుంటానని స్పష్టం చేశారు. పార్టీలో చేరిన వారిలో కాపు యువత చల్లా మధు, మామిడి అరవింద్, దరిమడుగు బుజ్జి, లగ్గల ప్రసాద్, లంకా అరవింద్, దలవాయి రంజిత్‌కుమార్, బి.శ్రీనివాసరావు, ఎం.లక్ష్మీనారాయణ, ఎస్.నవీన్‌కుమార్, పి.దినేష్‌కుమార్, ఎన్‌రవి, పి.వెంకటేష్, పి.శ్రీనివాసమూర్తి, యాకోబు, మహిళలు ధనలక్ష్మి, ఝాన్సీ రాణి, పూర్ణిమ, పద్మ, వెంకటరత్నం, ఆదిలక్ష్మి, రేవతి తదితరులు ఉన్నారు. కార్యక్రమంలో కార్పొరేటర్లు నిమ్మల వెంకటరమణ, అందుగుల సంతోష్, గోపి శ్రీనివాస్, ఆయా డివిజన్ల అధ్యక్షులు, పార్టీ అనుబంధ విభాగాల నాయకులు, క్లస్టర్ ఇన్‌చార్జిలు, సచివాలయ కన్వీనర్లు, బూత్ కన్వీనర్లు, పార్టీ నాయకులు, కార్యకర్తలు పాల్గొన్నారు.

పోలీసులు లంచం అడిగారని ఆత్మహత్యాయత్నం

- ట్రాక్టర్ అపహరించారంటూ ఫిర్యాదు
- దుర్భాషలాడిన కానిస్టేబుల్



చికిత్స పొందుతున్న బసివిరెడ్డి

గుదిబండివారిపాలెం(కొల్లిపర): ఓ కేసు విషయంలో పోలీసులు లంచం అడిగినందుకు ఒక వ్యక్తి ఆత్మహత్యాయత్నం చేసుకున్న సంఘటన కొల్లిపరలో నెలకొంది. బాధితుడు తెలిపిన వివరాలు... కొల్లిపర గ్రామ శివారు గుదిబండివారిపాలేనికి చెందిన ఈదా బసివిరెడ్డి గత నెల 25న ట్రాక్టర్ కొనుగోలు చేశాడు. ఏప్రిల్ 2వ తేదీన ట్రాక్టర్‌ను గుర్తు తెలియని వ్యక్తులు దొంగిలించారు. ఈ విషయం తెలుసుకున్న బసివిరెడ్డి కొల్లిపర పోలీసుస్టేషన్‌లో ఫిర్యాదు చేశాడు. 5వ తేదీన పోలీసులు కృష్ణా జిల్లా పామర్రులో ట్రాక్టర్‌తో పాటు దొంగిలించిన తొమ్మిది మంది పోలీసుస్టేషన్‌కు వచ్చారని, ట్రాక్టర్‌ను బసివిరెడ్డికి ఇవ్వటానికి పోలీసులు రెండు లక్షలు డిమాండ్ చేశారు. తాను అంత డబ్బులు ఇవ్వలేనని బసివిరెడ్డి మొరపెట్టుకోగా కానిస్టేబుల్ డి.శ్యామ్ దుర్భాషలాడారు. దీంతో ఆవేదనకు గురైన బసివిరెడ్డి ఇంటికి వెళ్లి పురుగు మందు తాగాడు. వెంటనే కుటుంబసభ్యులు ఆయనను కొల్లిపర ప్రాథమిక వైద్యశాలకు తీసుకెళ్లారు. అక్కడ వైద్యులు ప్రథమ చికిత్స చేసి మెరుగైన వైద్యం కోసం తెనాలి జిల్లా ప్రభుత్వ వైద్యశాలకు తరలించారు. ప్రస్తుతం బసివిరెడ్డి ఆరోగ్యం నిలకడగా ఉందని తెనాలి వైద్యులు తెలిపారు. పోలీసులను వివరణ కోరగా ఈదా బసివిరెడ్డి తమ బంధువులకు రూ.10లక్షలు ఇవ్వాల్సి ఉండగా వారు బసివిరెడ్డికి చెప్పి ట్రాక్టర్‌ను తీసుకెళ్లారని, బసివిరెడ్డి ఫిర్యాదు చేయడంతో ట్రాక్టర్‌ను బంధువుల దగ్గర నుంచి అతనికి ఇప్పించామని, ఎటువంటి లంచం అడగలేదని పోలీసులు తెలిపారు. రూ.10లక్షలు గురించి మాకు ఎటువంటి సంబంధం లేదని గ్రామ పెద్దల సమక్షంలో తేల్చుకోవాలని అతని బంధువులకు సూచించామని తెలిపారు. గ్రామ పెద్దలు వారి బంధువులకు కనీసం రూ.2లక్షలు ఇవ్వాలని బసిరెడ్డికి చెప్పడంతో అతను పురుగుమందు తాగినట్లు తెలిసిందన్నారు.

ప్రజాదరణ చూసి టీడీపీ బెంబేలు

- గుంటూరులో టీడీపీకి అభ్యర్థులు కరువు
- పెమ్మసానిని అమెరికాకు ఎగుమతి చేసేందుకు ప్రజలు సిద్ధం
- వైఎస్సార్ సీపీ పార్లమెంట్ అభ్యర్థి, ఎమ్మెల్యే కిలారి వెంకటరోశయ్య



మాట్లాడుతున్న గుంటూరు లోక్‌సభ అభ్యర్థి కిలారి రోశయ్య

నగరంపాలెం: తనకు వస్తున్న ప్రజాదరణ చూసి, టీడీపీ బెంబేలెత్తుతుందని వైఎస్సార్‌సీపీ గుంటూరు పార్లమెంట్ అభ్యర్థి, పొన్నూరు ఎమ్మెల్యే కిలారి వెంకటరోశయ్య అన్నారు. గుంటూరు కృష్ణనగర్‌లోని ఆయన కార్యాలయంలో శనివారం విలేకర్ల సమావేశంలో మాట్లాడారు. తనపై ఎల్లో మీడియా, పచ్చ పత్రికలు విషం చిమ్ముతున్నాయని మండిపడ్డారు. తప్పుడు కథనాలు రాయించేది ఎవరనేది తెలుసునని, ఎన్ని దుష్ప్రచారాలు చేసినా వచ్చే ఎన్నికల్లో గెలుపు వైఎస్సార్ సీపీదేనని స్పష్టం చేశారు. గుంటూరు పార్లమెంట్ పరిధిలో తాను అనేక సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహించానని పేర్కొన్నారు. పదేళ్లల్లో ఒక్క సేవా కార్యక్రమాన్ని అయినా చేశావా, నీపై ప్రజలు ఆధారపడితే సేవ చేస్తావా అని టీడీపీ గుంటూరు లోక్‌సభ అభ్యర్థి పెమ్మసానిని ప్రశ్నించారు. టీడీపీకి గుంటూరులో అభ్యర్థులు కరువయ్యారని, దీంతో చిత్తూరు నుంచి రెండు పర్యాయాలు, అమెరికా నుంచి ఎన్నారైలను దిగుమతి చేసుకుంటున్నారని అన్నారు. ఈసారి ఎన్నికల్లో టీడీపీ అభ్యర్థి పెమ్మసానిని అమెరికాకు ఎగుమతి (ఎక్స్‌పోర్ట్) చేసేందుకు ప్రజలు సిద్ధంగా ఉన్నారని అన్నారు. ఒక పరిశ్రమనైనా స్థాపించి స్థానికులకు ఉద్యోగ అవకాశాలు కల్పిద్దామనే ఆలోచన గత ఎంపీ గల్లా జయదేవ్‌కు రాకపోవడం విడ్డూరంగా ఉందన్నారు. 25 ఏళ్లుగా జరగని అభివృద్ధిని పొన్నూరు నియోజకవర్గ పరిధిలో చేసి చూయించానని అన్నారు. వైఎస్సార్ సీపీ చేపట్టిన అభివృద్ధిపై చర్చించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నానని టీడీపీ నాయకులకు సవాల్ విసిరారు. ఏపీలో సీఎం వైఎస్ జగన్ విద్య, వైద్య, వ్యవసాయ రంగాలలో, పరిపాలనపరంగా పునాదులు వేశారని పేర్కొన్నారు. చంద్రబాబు 40 ఏళ్ల రాజకీయ అనుభవంలో ఏం చేశారని ప్రశ్నించారు. సీఎం వైఎస్ జగన్‌ను బచ్చ అని చంద్రబాబు వ్యాఖ్యానించడం ఆయన అహంకారానికి దర్పణమని విమర్శించారు. ప్రజలకు నిరంతరం సేవ చేస్తానని, వచ్చే ఎన్నికల్లో ఫ్యాన్ గుర్తుకు ఓటేసి గెలిపించాలని ఓటర్లను ఆయన అభ్యర్థించారు. సమావేశంలో కోట శ్రీనివాసరావు, కె.పాములు, భాను పాల్గొన్నారు.

ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ ఏజన్సీలతో పటిష్ట నిఘా

జిల్లా కలెక్టర్ ఎం.వేణుగోపాల్‌రెడ్డి



గుంటూరు వెస్ట్: ఎన్నికల కోడ్ ఉల్లంఘన కాకుండా, ప్రలోభాలను అరికట్టడం తదితర అంశాలను అత్యంత పకడ్బందీగా నిర్వహిస్తున్నామని జిల్లా కలెక్టర్ ఎం .వేణుగోపాల్‌రెడ్డి తెలిపారు. శనివారం రాష్ట్ర సచివాలయం నుంచి రాష్ట్ర ఎన్నికల ప్రధానాధికారి ముఖేష్ కుమార్ మీనా నిర్వహించిన సమావేశానికి స్థానిక కలెక్టరేట్‌లోని వీడియో సమావేశ మందిరం నుంచి వర్చువల్ విధానంలో కలెక్టర్‌తోపాటు జాయింట్ కలెక్టర్ జి.రాజకుమారి, జీఎంసీ కమిషనర్ కీర్తి చేకూరి, ఎస్పీ తుషార్ డూడీ, తెనాలి సబ్ కలెక్టర్ ప్రఖార్ జైన్, డీఆర్వో పెద్ది రోజా పాల్గొన్నారు. కలెక్టర్ మాట్లాడుతూ కోడ్ ఉల్లంఘించే వారు ఎంతటి వారైనా ఉపేక్షించడంలేదన్నారు. ఎన్‌ఫోర్స్‌మెంట్ ఏజన్సీలు ఎప్పటికప్పుడు అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నాయన్నారు. ఓటర్లను ప్రలోభపెట్టేందుకు తీసుకొచ్చే మద్యం, నగదు, ఉచిత వస్తువులు నిరంతర నిఘా ద్వారా చాలా వరకు స్వాధీనం చేసుకుంటున్నామని తెలిపారు. ఎన్నికల సంఘం ఆదేశాల ప్రకారం అన్ని చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. సీ-విజల్ ఫిర్యాదులపై నిర్దేశించిన సమయంలోనే చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. సామాజిక మాధ్యమాల్లో వచ్చే అసత్య ప్రచారాలను తొలగించేందుకు నిర్దేశిత ఎస్‌ఓపి ప్రకారం రాష్ట్ర ఎన్నికల సంఘానికి ఎప్పటికప్పుడు నివేదికలు పంపుతున్నామన్నారు. అన్ని శాఖల సమన్వయంతో పనిచేస్తున్నామని కలెక్టర్ వివరించారు.

పీజీ నాలుగో సెమిస్టర్ పరీక్షలు వాయిదా

ఏఎన్‌యూ: ఆచార్య నాగార్జున యూనివర్సిటీ పరిధిలో ఈనెల 10వ తేదీ నుంచి జరగాల్సిన పీజీ నాలుగో సెమిస్టర్ పరీక్షలు వాయిదా వేశామని సీఈ ఆర్ ప్రకాశరావు తెలిపారు. ఈనెల 22వ తేదీ నుంచి నాలుగో సెమిస్టర్ పరీక్షలు జరుగుతాయని తెలిపారు. కళాశాలల ప్రిన్సిపాల్స్, యాజమాన్యాలు, విద్యార్థులు ఈ మార్పును గమనించాలని సూచించారు.

గుంటూరులో 'టిల్లు స్క్వేర్' సందడి


థియేటర్‌లో మాట్లాడుతున్న హీరో సిద్ధు

పాత గుంటూరు: డీజే టిల్లుకు సీక్వెల్‌గా వచ్చిన 'టిల్లు స్క్వేర్' చిత్ర యూనిట్ శనివారం గుంటూరులో సందడి చేసింది. చిత్ర విజయోత్సవ యాత్రలో భాగంగా శ్రీనివాసరావుపేటలోని ఫోనిక్స్ మాల్‌లోని మైత్రి సినిమాస్‌లో హీరో జొన్నలగడ్డ సిద్ధు, డైరెక్టర్ మల్లిక్‌రామ్ పాల్గొన్నారు. థియేటర్‌లో కొంతసేపు అభిమానులతో కలిసి సినిమాను వీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా హీరో సిద్ధు మాట్లాడుతూ యువతతో పాటు కుటుంబ సమేతంగా చూడదగిన సినిమా 'టిల్లు స్క్వేర్' అని తెలిపారు. ప్రతి ఒక్కరూ చిత్రాన్ని చూడాలని కోరారు. ఆశించిన దానికన్నా విజయాన్ని సాధించడం ఎంతో సంతోషాన్ని కలిగించిందని తెలిపారు. అనంతరం హీరో సిద్ధుని ఈవీవీ యువ కళా వాహిని అధ్యక్షుడు వెచ్చా కృష్ణమూర్తి సత్కరించారు. కార్యక్రమంలో మైత్రి మూవీస్ ప్రతినిధి ఎస్. సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరరావు, నాగరాజు, రాధాకృష్ణ ఎంటర్‌టైన్‌మెంట్స్ వెంకట్ పాల్గొన్నారు.

ప్రాణం తీసిన జీవనాధారం

వేటకు వెళ్లి మత్స్యకారుడి మృతి



విజయపురిసౌత్: మాచర్ల మండలం అనుపు కృష్ణా జలాశయంలో చేపల వేటకు వెళ్లి ప్రమాదవశాత్తు మత్స్యకారుడు మృతి చెందిన సంఘటన ఆలస్యంగా వెలుగు చూసింది. వివరాల్లోకి వెళితే విజయపురిసౌత్ లోని డౌన్ మార్కెట్‌కు చెందిన బొందు తాతారావు (50) ఈ నెల 4న అనుపు వద్ద కృష్ణా నదిలో చేపల వేట చేస్తుండగా ప్రమాదవశాత్తు వలలో చిక్కుకొని నదిలో మునిగిపోయాడు. మృతుడి కుటుంబ సభ్యులు గాలించగా తాతారావు శనివారం ఉదయం అనుపు వద్ద కృష్ణా జలాశయంలో శవమై తేలియాడుతూ కనిపించాడు. సమాచారం అందుకున్న విజయపురిసౌత్ ఎస్ఐ వెంకట కొండారెడ్డి సంఘటనా స్థలానికి చేరుకుని మృతదేహాన్ని వెలికితీశారు. అనుపు వద్ద పోస్టుమార్టం నిర్వహించారు. మృతుడికి భార్య, ఇద్దరు కుమారులు, కుమార్తె ఉన్నారు. కేసు నమోదు చేసి దర్యాప్తు చేస్తున్నట్లు ఎస్ఐ కొండారెడ్డి తెలిపారు.

దీర్ఘాయుష్మాన్‌భవ!

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ 1948లో మొట్టమొదటి సారిగా వరల్డ్ హెల్త్ అసెంబ్లీ ఏర్పాటు చేసింది. ప్రతి ఏడాది ఏప్రిల్ 7న ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవాన్ని నిర్వహించాలని ఈ అసెంబ్లీ 1950లో తీర్మానించింది. ప్రజలకు ఆరోగ్యంపై అవగాహన కల్పించి, అంతా ఆనందంగా జీవించేలా చేయడం దీని ముఖ్య ఉద్దేశం. వైద్యుల సలహాలు, సూచనలు ఆచరిస్తే కొంత వరకు వ్యాధుల బారి నుంచి కాపాడుకునే అవకాశం కలుగుతుంది. ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవాన్ని పురస్కరించుకుని 'సాక్షి' అందిస్తున్న ప్రత్యేక కథనం.



ఆరోగ్యమే మహా భాగ్యం

- నేడు ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవం
- ముందస్తు జాగ్రత్తలతో ఆరోగ్య పరిరక్షణ
- ఉచితంగా కార్పొరేట్ వైద్యసేవలు అందిస్తున్న ప్రభుత్వం
- గ్రామాల్లోనే అన్ని రకాల పరీక్షలు


జగనన్న ఆరోగ్య సురక్ష శిబిరంలో వైద్య పరీక్షలు (ఫైల్)

గుంటూరు మెడికల్: ప్రతి ఒక్కరికీ చక్కని ఆరోగ్యాన్ని అందివ్వాలనే ఉద్దేశంతో దేశంలో మొట్టమొదటిగా ముఖ్యమంత్రి వైఎస్. జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి ఏపీలో ఫ్యామిలీ డాక్టర్ కార్యక్రమాన్ని ప్రవేశపెట్టారు. దీని ద్వారా ఇళ్ల వద్దకే వైద్యులు, సిబ్బంది వెళ్లి పేదలకు ఉచితంగా వైద్యసేవలు అందిస్తున్నారు. గ్రామస్థాయిలో డాక్టర్ వైఎస్సార్ విలేజ్ హెల్త్ క్లినిక్స్‌లో, నగరాల్లోని పట్టణ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో అన్ని రకాల వైద్య పరీక్షలు ఉచితంగా చేస్తున్నారు. బీపీ, షుగర్ లాంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు సైతం మందులు కూడా ఉచితంగా అందిస్తున్నారు. వ్యాధులకు సమగ్ర చికిత్సలతో పాటు గర్భిణులకు అల్ట్రా సౌండ్ స్కానింగ్ వంటి పరీక్షలు కూడా డాక్టర్ వైఎస్సార్ విలేజ్ హెల్త్ క్లినిక్స్‌లో చేస్తున్నారు. అక్కడ సాధ్యం కాని వ్యాధులకు జిల్లా ప్రభుత్వ సమగ్ర ఆస్పత్రిలో మెరుగైన చికిత్సలు అందిస్తున్నారు. ఈ విధంగా గుంటూరు ప్రభుత్వ సమగ్ర ఆస్పత్రిలో 2023 సంవత్సరంలో 13,04,974 మంది రోగులు వివిధ రకాల వ్యాధులతో వైద్యసేవలను పొందారు.

ప్రతి ఒక్కరికీ స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు

బీపీ, షుగర్ లాంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల్ని ముందస్తుగానే గుర్తించి చికిత్స అందించేలా రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మొట్టమొదటిసారిగా ఏపీలోనే జగనన్న ఆరోగ్య సురక్షను ప్రవేశపెట్టింది. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఇప్పటిదాకా జిల్లావ్యాప్తంగా గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 211, పట్టణ ప్రాంతాల్లో 208 ప్రత్యేక వైద్య శిబిరాలు ఏర్పాటు చేసింది. తొలుత 6,28,818 ఇళ్లు సర్వే చేసింది. అందులో గుర్తించిన 15,75,032 మందికి ఇంటింటికీ వెళ్లి ముందస్తుగా స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు చేయించింది. అనంతరం ఏర్పాటు చేసిన ప్రత్యేక వైద్య శిబిరాలకు వచ్చిన 19,60,698 మందికి వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు చేసి మందులు కూడా ప్రభుత్వం ఉచితంగా అందజేసింది.

ముందస్తు పరీక్షలతో కిడ్నీ వ్యాధుల నుంచి రక్షణ



కాళ్లవాపులు, మూత్రం ఎక్కువసార్లు రావడం, మంట, రక్తం కారడం, ఆకలి లేకపోవడం, వాంతులు అవ్వడం తదితర లక్షణాలు కన్పిస్తే మూత్రపిండాలకు వ్యాధి సోకినట్లు అర్థం చేసుకోవాలి. కుటుంబంలో ఒకరికి ఉంటే వంశపారంపర్యంగా వచ్చే అవకాశం ఉన్న దృష్ట్యా ముందస్తుగా పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది.

– డాక్టర్ చింతా రామక్రిష్ణ, నెఫ్రాలజిస్ట్

వ్యాయామంతో గుండె పదిలం



గుండె ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే తప్పనిసరిగా ప్రతిరోజు వ్యాయామం చేయాలి. మంచి ఆహారపు అలవాట్లు కలిగి ఉండాలి. నూనె అధికంగా ఉండే పదార్థాలతో పాటు కొవ్వు ఎక్కువగా ఉండే చికెన్స్ మాంసాన్ని తక్కువగా తీసుకోవాలి. ఆకుకూరలు, కాయగూరలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. ఉప్పును సాధ్యమైనంత తక్కువగా వినియోగించాలి. బీపీ, షుగర్‌లను నియంత్రణలో పెట్టుకోవాలి. ఒత్తిడి లేకుండా ఉండాలి.

–డాక్టర్ పోలవరపు అనురాగ్, ఇంట్రవెన్షనల్ కార్డియాలజిస్టు, గుంటూరు

పౌష్టికాహారంతో తల్లీబిడ్డా క్షేమం



స్త్రీకి కాన్పు పునర్జన్మలాంటిది. గర్భిణి అని నిర్ధారణ అయిన మొదలుకొని మూడవ నెల నుంచి కాన్పు వరకు తప్పని సరిగా వైద్యుల సలహాలు, పాటించాలి. రక్తపోటు, రక్తహీనత రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఆకుకూరలు, పాలు, గుడ్లు ,పప్పుధాన్యాలు, ఇతర పౌష్టిక ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. కాన్పులు తప్పనిసరిగా ఆస్పత్రుల్లోనే జరిగేలా చర్యలు తీసుకుంటే మాతా శిశుమరణాలు జరగకుండా చూడవచ్చు.

– డాక్టర్ బూసిరెడ్డి దీప్తిరెడ్డి, ప్రసూతి, సంతాన సాఫల్య వైద్య నిపుణురాలు, గుంటూరు

బీపీ,షుగర్‌లను అదుపులో పెట్టుకోవాలి



శరీరంలో వచ్చే అనేక శారీరక రుగ్మతలకు రక్తపోటు, మధుమేహం ప్రధాన కారణాలు. ఇవి అదుపులో లేకపోతే మూత్రపిండాలు, గుండె ఫెయిల్ అవ్వడం, దృష్టిలోపాలు, పక్షవాతంతో పాటు ప్రధాన అవయవాలన్నీ కూడా దెబ్బతింటాయి. రోజూవారీ ఉప్పు వాడకం ఐదు గ్రాముల కన్నా తక్కువ ఉండేలా చూసుకోవాలి. రోజూ యోగా చెయ్యాలి.

–డాక్టర్ నరేంద్ర వెంకట రమణ, ఫిజీషియన్, గుంటూరు

సాక్షి ఫ్యామిలీ
గుంటూరు
ఆదివారం ॥ 7-4-2024

వైరల్



జీవితం అనే గురువు పాఠాలు, గుణపాఠాలు నేర్పుతుంది

సంజయ్ లీలా భన్సాలి 'హీరామండి– ది డైమండ్ బజార్' వచ్చే నెల నెట్‌ఫ్లిక్స్‌లో విడుదల కానుంది. 'హీరామండి'లో మనిషా కోయిరాల నటించింది. 'హీరామండి' విడుదలకు ముందు ఇన్‌స్టాగ్రామ్ హ్యాండిల్‌లో తన జీవితంలోని ప్రధాన సంఘటనల గురించి సుదీర్ఘమైన నోట్ రాసింది మనిషా. క్యాన్సర్‌తో తాను పోరాడిన రోజులను గుర్తు తెచ్చుకుంది.

'ఎన్నో మంచి పాత్రలలో నటించాను. ఎంతో మంది ఉత్తమ దర్శకులతో కలిసి పనిచేశాను. ఎంతోమంది స్నేహాన్ని పొందాను. దేవుడి దయతో క్యాన్సర్‌తో పోరాడి గెలిచాను. జీవితంలో ఎత్తుపల్లాలు ఉంటాయి. నా జీవితంలో ఎన్నో లోతులను చూశాను. జీవితాన్ని మించిన గురువు లేదు. ఎన్నో పాఠాలు, గుణపాఠాలు నేర్పుతుంది. కాలం విలువను తెలుసుకున్నాను' అంటూ రాసింది. మనిషా కోయిరాల రాసిన ఈ నోట్ నెట్‌జనులను బాగా కదిలించింది.

స్కేట్‌బోర్డ్‌పై మనాలి టు కన్యాకుమారి

'మనాలి నుంచి కన్యాకుమారికి ఎలా వెళతాం?' అనే ప్రశ్నకు 'స్కేట్‌బోర్డ్ మీద' అని ఎవరూ చెప్పరు. 'మీరు చెప్పక పోతేనేం... నేనైతే స్కేట్‌బోర్డ్ మీదే వెళ్లాను' అంటున్నాడు రితిక్. ప్రొఫెషనల్ స్కేట్ బోర్డర్ అయిన రితిక్ క్రాడ్జెల్ మనాలి నుంచి కన్యాకుమారికి స్కేట్‌బోర్డ్ మీద వెళ్లాడు.



ఈ ప్రయాణానికి సంబంధించిన వీడియోలు నెట్‌లోకాన్ని అబ్బురపరుస్తున్నాయి.

చిన్న బ్యాక్‌ప్యాక్‌తో బయలుదేరిన రితిక్ 100 రోజుల్లో తన ప్రయాణాన్ని పూర్తి చేశాడు. రీల్స్, వీడియోలలో తనకు ఎదురైన అనుభవాలను నెటిజనులతో పంచుకున్నాడు. గూగుల్ మ్యాప్స్ పనిచేయకపోవడం నుంచి దట్టమైన పొగమంచుతో హైవేల జీరో విజిబిలిటీ వరకు రితిక్‌కు ఎన్నో సవాళ్లు ఎదురయ్యాయి.

ఎన్ని సవాళ్లు ఎదురైనా ముందుకే వెళ్లాడు. రితిక్ సాహసం, ఓపికకు నెటిజనులు ప్రశంసల వర్షం కురిపించారు.

చిప్స్ ఉండగా పూల చింత ఏల!

'పెళ్లి ఊరేగింపు కారును దేనితో అలంకరిస్తారు?' అనే ప్రశ్నకు టక్కున వినిపించే జవాబు... పువ్వులు.

పూల కొరతో, ఖర్చు అనుకున్నారో.. వైవిధ్యం కోసమో ఏమో తెలియదుగానీ ఈ పెళ్లి కారును పొటాటో చిప్స్ ప్యాకెట్స్‌తో అలంకరించారు. సత్పాల్ యాదవ్ అనే ఇన్‌స్టాగ్రామ్ యూజర్ పోస్ట్ చేసిన ఈ వీడియో వైరల్ అయింది. చిప్స్‌తో ముస్తాబైన ఈ పెళ్లి కారు గురించి నెటిజనులు సరదాగా స్పందించారు.

'పొటాటో చిప్స్ బ్రాండ్‌ను ప్రమోట్ చేసే పబ్లిసిటీ ఇది'

'చిప్స్ అంటే ఎంత ఇష్టముంటే మాత్రం ఇలానా!'

'చిప్స్‌కు బదులుగా ఫైవ్‌స్టార్ చాక్లెట్స్‌తో ముస్తాబు చేసి ఉంటే కారు వెంట జనాలు పరుగులు తీసేవారు'... ఇలాంటి కామెంట్స్ ఎన్నో కనిపించాయి.



మా నాయినే! కొబ్బరికాయను తలకేసి కొట్టుకున్నాడు



కొబ్బరికాయను రాయిపై కొడితే పగులుతుంది. నుదుటిపై కొడితే? వైరల్ అవుతుంది! విషయంలోకి వస్తే... తమిళనాడుకు చెందిన ఒక వ్యక్తి కొబ్బరికాయ పట్టుకొని పూజాపీఠం దగ్గర శ్లోకాన్ని జపించాడు. ఆ తరువాత తల పైకి లేపి కొబ్బరికాయను నుదుటి మీద కొట్టుకున్నాడు. 'యాక్షన్‌కు రియాక్షన్' అనేది ప్రకృతి ధర్మం కదా! సదరు వ్యక్తి వెంటనే కుప్పకూలిపోయాడు. ఈ వీడియో వైరల్ కావడం మాట ఎలా ఉన్నా వ్యక్తి చర్యను నెటిజనులు ఖండించారు. 'ఆపరేషన్ సక్సెస్ బట్ పేషెంట్ డెడ్', 'గాయపడింది నువ్వు కాదు... కొబ్బరికాయ'లాంటి సరదా కామెంట్స్ ఎన్నో కనిపించాయి.

ది గ్రేట్ వడా పావ్ వార్



ఢిల్లీ 'వైరల్ వడా పావ్ గర్ల్'గా పాపులర్ అయిన చంద్రికా గెరా దీక్షిత్ తాజాగా తన ఫుడ్ కార్ట్ సార్టప్‌తో రాత్రికి రాత్రి సెన్సేషన్‌గా మారింది. దీక్షిత్ పాపులారిటీ మాట ఎలా ఉన్నా ఆమెకు పోటీదారులు పెరిగారు. దీక్షిత్ ఫుడ్ కార్ట్ చుట్టుపక్కల పోటీదారులు వడా పావ్ బండ్లను ఏర్పాటు చేస్తున్న వీడియోలు వైరల్ అయ్యాయి. 'పాపులారిటీనే కొంపముంచిందా!' లాంటి హెడ్‌లైన్స్ నెటిజనుల నుంచి లైన్ కట్టాయి.

'నిన్న నేను రానందున తన బండిని ఉంచానని ఆంటీ చెప్పింది. ఈరోజు కూడా ఇక్కడే పెట్టింది. ఒకరి వ్యాపారాన్ని దెబ్బతీయాలనుకోవడం సమంజసమా!' అని తన ఆవేదనను వెళ్లగక్కింది దీక్షిత్.

ఫుడ్ వ్లాగర్ పూడీ మానేహా ఈ వీడియోను ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో షేర్ చేసింది.

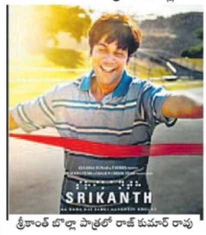
ఈ వీడియో వైరల్ కావడంతో పోటీదారు ఆంటీ 'ఒకరి వ్యాపారాన్ని దెబ్బతీసే ఉద్దేశం నాకు లేదు. నా పని నేను చేసుకుపోతున్నాను' అని ఎర్రటి ఎండల్లో కూల్‌గా బదులిచ్చింది. 'బండి ఎవరు పెట్టారనేది కాదు... రుచి ముఖ్యం' అని కూడా సెలవిచ్చింది.

మన తెలుగువాడి బయోపిక్

చూపు లేకపోయినా అంట్రప్రెన్యూర్‌గా విజయం సాధించిన మన తెలుగువాడు శ్రీకాంత్ బొల్లా బయోపిక్ ఫస్ట్‌లుక్ వైరల్ అయ్యింది. రాజ్ కుమార్ రావు శ్రీకాంత్ పాత్ర పోషిస్తున్నాడు.



శ్రీకాంత్ బొల్లా



శ్రీకాంత్ బొల్లా పాత్రలో రాజ్ కుమార్ రావు

పుట్టుకతో అంధత్వం వెంటాడినా విజయాలు అందుకోవడానికి అది అడ్డుకాదని నిరూపించిన తెలుగు పారిశ్రామికవేత్త శ్రీకాంత్ బొల్లా బయోపిక్ 'శ్రీకాంత్' ఫస్ట్‌లుక్ విడుదలైంది. మంచి నటుడిగా పేరు గడించిన రాజ్‌కుమార్ రావు శ్రీకాంత్ పాత్రను పోషిస్తుండటం విశేషం. మచిలీపట్నంలో జన్మించిన శ్రీకాంత్ బొల్లా ఇంజినీరింగ్ చదువు విషయంలో చాలా సవాళ్లు ఎదుర్కొన్నాడు. అంధుడైన కారణాన ఐఐటీలో సీటు పొందలేకపోయాడు. అయితే పట్టుదలతో మసాచూసెట్స్ యూనివర్సిటీలో తొలి అంతర్జాతీయ అంధ విద్యార్థిగా దఖలయ్యి చదువుకున్నాడు. భారత్‌కు తిరిగి వచ్చి పారిశ్రామిక రంగంలో కీర్తి గడించాడు. బొల్లా జీవితం ఇప్పటికే ఎందరికో ఆదర్శం అయ్యింది. వెండితెర మీద ఆయన జీవితం చూసి మరెందరో స్ఫూర్తి పొందుతారు. తుషార్ హీరానందాని ఈ సినిమా దర్శకుడు.

నగదు మాత్రమే ఇవ్వండి



జేబులో డబ్బులు పెట్టుకోవడం జనం మానేశారు. ఖర్మగాలి ఫోన్ పే పని చేయకపోతే తెల్లముఖాలు వేస్తున్నారు. నగదు లావాదేవీల వల్ల ఎంత ఖర్చవుతున్నదో ఎంత మిగిలి ఉన్నదో తెలిసేది. కాని ఆన్‌లైన్ పేమెంట్లకు హద్దు లేదు. ఈ నేపథ్యంలో చెన్నైలో ఆటో నడిపే ఒక పెద్దాయన తన ఆటోలో పెట్టిన నోటీస్ ఇంటర్‌నెట్‌లో వైరల్ అయ్యింది. నగదు అవసరాన్ని గుర్తు చేసే పోస్ట్ ఇది.

'జీ పే చేయొద్దు. డబ్బు డ్రా చేయడానికి ఏటీఎం దగ్గర ఆపమని అడగొద్దు' అని చెన్నైలో ఒక ఆటోబాబాయ్ పెట్టిన బోర్డు ఇంటర్‌నెట్‌లో వైరల్ అయ్యింది. గతంలో అందరి దగ్గర డబ్బులుండేవి. ఆటో ఎక్కినా దిగినా డబ్బు ఇచ్చి బేరం ముగించేవారు. ఇప్పుడు అందరూ జీపే, ఫోన్‌పే చేస్తున్నారు. అయితే కొన్ని దుకాణాల్లో ఇప్పటికీ 'నగదు మాత్రమే' అనే బోర్డులు ఉన్నాయి. దానికి కారణం డిజిటల్ లావాదేవీల్లో ఏదైనా మోసం జరుగుతుందేమోనని. ఈ ఆటోబాబాయ్‌కి కూడా అలాంటి అనుభవాలు ఎదురై ఉండొచ్చు. లేదా ఎక్కిన వారు జీపే పని చేయకపోతే ఏటీఎం దగ్గరకు వెళదామని టైమ్ వేస్ట్ చేస్తూ ఉండొచ్చు. అందుకనే స్పష్టంగా 'ఏటీఎం దగ్గర ఆటో ఆపమని అడగొద్దు' అంటూ బోర్డ్ పెట్టాడు. చెన్నైలో ఇతని ఆటో ఎక్కిన మహిళ ఈ బోర్డును ఫొటో తీసి 'ఎక్స్'లో పెడితే ఇంటర్‌నెట్‌లో మంచి డిబేట్ నడిచింది. 'ఇలాగైతే ఎలా' అని కొందరంటే 'బ్యాంకు ట్రాన్సాక్షన్స్ అన్నీ డిజిటల్ పేమెంట్ల వల్ల ప్రభుత్వానికి ఎందుకు తెలియాలి?' అని కొందరు ప్రశ్నించారు. చివరకు ఆటో ఎక్కిన మహిళ తన అపార్ట్‌మెంట్ దగ్గర దిగి, సెక్యూరిటీ దగ్గర అప్పు తీసుకుని ఆటో బాబాయ్‌కి చెల్లించి బతుకు జీవుడా అనుకుంది.

హెల్త్

నేడు ప్రపంచ ఆరోగ్య దినోత్సవం



ఏయే వయసుల్లో ఏయే వ్యాక్సిన్‌లు! ఏయే వైద్య పరీక్షలు..?



ఆరోగ్య సమస్య ఏమైనా వస్తే చికిత్స తప్ప ప్రత్యామ్నాయం లేదు. కానీ సమస్య రాకుండా ముందే నివారించుకుంటే ఆరోగ్యానికి ధోకా ఉండదు. చికిత్స కంటే నివారణే మేలు అనే సూక్తి మేరకు వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగపడే అంశాల్లో మొట్టమొదటి అంశం టీకాలు (వ్యాక్సిన్లు). రెండో అంశం... లక్షణాలు కనిపించగానే చేయించాల్సిన వైద్యపరీక్షలు. నేడు 'వరల్డ్ హెల్త్ డే'. ఈ సందర్భంగా ఏ వయసులో వారు ఏయే వ్యాక్సిన్లు తీసుకోవాలన్న అంశంపై అవగాహన కోసం ఈ కథనం.

టీకాలు

చిన్నారి పుట్టిన వెంటనే... ఓపీవీ, బీసీజీలతో పాటు హెపటైటిస్ బి వ్యాక్సిన్ ఇస్తారు. ఆ తర్వాత 6, 10, 14 వారాల్లో ఇస్తారు).

ఆరు వారాలప్పుడు : • డీ-ట్యాప్ (డిఫ్తీరియా, టిటనస్, పెర్టుసిస్) / డీపీటీ టీకా ఫస్ట్ డోస్ • హెచ్ఐబీ (హిబ్) (హీమోఫీలస్ ఇన్‌ఫ్లుయెంజా టైప్ బి) టీకా ఫస్ట్ డోస్ • ఐపీవీ (ఇనాక్టివేటెడ్ పోలియో వైరస్)/ఓపీవీ (ఓరల్ పోలియో వ్యాక్సిన్) టీకా ఫస్ట్ డోస్ • పీసీవీ 13 (న్యూమోకోకల్ కాంజుగేట్ టీకా) ఫస్ట్ డోస్ • రొటావైరస్ టీకా మొదటి డోస్ (ఇది నోటిద్వారా ఇస్తారు) • హెపటైటిస్-బి వ్యాక్సిన్ రెండో డోస్.

పది వారాలప్పుడు: • డీ-ట్యాప్ (డిఫ్తీరియా, టిటనస్, పెర్టుసిస్) / డీపీటీ టీకా రెండో మోతాదు • హెచ్ఐబీ (హిబ్) (హీమోఫీలస్ ఇన్‌ఫ్లుయెంజా టైప్ బి) టీకా రెండో మోతాదు • ఐపీవీ / ఓపీవీ (ఓరల్ పోలియో వ్యాక్సిన్) టీకా రెండోడోస్ • పీసీవీ 13 రెండో మోతాదు • నోటిద్వారా ఇచ్చే రొటావైరస్ టీకా రెండో డోస్ • హెపటైటిస్-బి మూడో డోస్.

పద్నాలుగు వారాలప్పుడు: • డీ-ట్యాప్ (డిఫ్తీరియా, టిటనస్, పెర్టుసిస్) / డీపీటీ టీకా మూడో మోతాదు • హెచ్ఐబీ (హిబ్) (హీమోఫీలస్ ఇన్‌ఫ్లుయెంజా టైప్ బి) టీకా మూడోమోతాదు • ఐపీవీ (ఇనాక్టివేటెడ్ పోలియో వైరస్)/ ఓపీవీ (ఓరల్ పోలియో వ్యాక్సిన్) టీకా మూడో మోతాదు • పీసీవీ 13 (న్యూమోకోకల్ కాంజుగేట్ టీకా) మూడో మోతాదు • రొటావైరస్ టీకా మూడో డోస్ (ఇది నోటిద్వారా ఇచ్చే డోస్) • హెపటైటిస్-బి వ్యాక్సిన్ నాలుగో మోతాదు.

ఆరు నెలల వయసప్పుడు : • ఇన్‌ఫ్లుయెంజా టీకా మొదటి మోతాదు • ఓపీవీ (ఓరల్ పోలియో వ్యాక్సిన్) మొదటి మోతాదు

ఏడు నెలల వయసప్పుడు : • ఇన్‌ఫ్లుయెంజా టీకా రెండో మోతాదు

తొమ్మిది నెలల వయసప్పుడు : • ఓపీవీ (ఓరల్ పోలియో వ్యాక్సిన్) రెండో మోతాదు • ఎమ్ఎమ్ఆర్ (తట్టు, గవదబిళ్లలు, రుబెల్లా) టీకా ఫస్ట్ డోస్ • టైఫాయిడ్ కాంజుగేట్ వ్యాక్సిన్ ఇస్తారు.

పన్నెండు నుంచి 15 నెలల వయసప్పుడు: • ఎమ్ఎమ్ఆర్ (తట్టు, గవదబిళ్లలు, రుబెల్లా) టీకా రెండో మోతాదు • వారిసెల్లా (చికెన్‌పాక్స్) టీకా మొదటి మోతాదు • హెపటైటిస్-ఏ టీకా మొదటి మోతాదు (దీని రెండో డోస్ సాధారణంగా 18 నెలలప్పుడు ఇస్తారు) • పీసీవీ (ప్యాక్‌డ్ సెల్ వాల్యూమ్) బూస్టర్.

పద్దెనిమిది నెలల వయసప్పుడు : • డీట్యాప్ టీకా మొదటి బూస్టర్ డోస్ • హెచ్ఐబీ (హిబ్) టీకా మొదటి బూస్టర్ డోస్ • ఐపీవీ లేదా ఓపీవీ టీకా • హెపటైటిస్-ఏ రెండో డోస్.

మూడేళ్ల వయసప్పుడు: • వారిసెల్లా వ్యాక్సిన్ రెండో డోస్ టీకా.

ఐదేళ్లప్పుడు: • డీ-ట్యాప్ టీకా రెండో బూస్టర్ • ఐపీవీ టీకా • ఎమ్ఎమ్ఆర్ టీకా మూడో డోస్.

పది నుంచి పన్నెండేళ్ల వయసప్పుడు: • హెచ్‌పీవీ టీకా మొదటి డోస్ (దీని రెండు, మూడు డోసులు 9 నుంచి 18 ఏళ్ల వయసప్పుడు) • టీడ్యాప్ టీకా బూస్టర్ డోస్ • మెనింగోకోకల్ కాంజుగేట్ టీకా మొదటి డోస్ (దీని బూస్టర్ 16 ఏళ్ల వయసప్పుడు ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది).

పదిహేను నుంచి 16 ఏళ్ల వయసప్పుడు: • మెనింగోకోకల్ కాంజుగేట్ టీకా బూస్టర్ డోస్ • టీడీ / డీటీ టీకా.

18 నుంచి 65 ఏళ్ల వరకు: ఈ వయసులో ఎవరికైనా మంచి వ్యాధి నిరోధకత ఉంటుంది. గతం లో ఏదైనా వ్యాక్సిన్ తీసుకోకపోతే... డాక్టర్ సలహా మేరకు తీసుకోవచ్చు. వ్యాక్సిన్ తీసుకున్నదీ లేనిదీ గుర్తులేనప్పుడు డాక్టర్‌కు ఆ విషయం చెబితే... వారు కొన్ని పరీక్షల ద్వారా వ్యాక్సిన్ తీసుకున్నదీ లేనిదీ నిర్ధారించి అవసరమైతే ఇస్తారు.

65 ఏళ్లు పైబడిన వారికి: ఈ వయసు దాటాక కొన్ని వ్యాక్సిన్లు తప్పనిసరిగాను, మరికొన్ని అవసరాన్ని బట్టి తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఉదాహరణకు... • పీసీవీ-13 అండ్ పీపీఎస్‌వీ 23 అనే వ్యాక్సిన్లను సాధారణంగా 65 ఏళ్లు దాటినవారికి ఇస్తుంటారు. ఇవి నిమోనియాను నివారించే నిమోకోకల్ వ్యాక్సిన్స్‌లు. ఇందులో తొలుత పీసీవీ-13 ఇస్తారు. ఆ తర్వాత రెండు నెలలకు పీపీఎస్‌వీ-23 ఇస్తారు • టీ-డ్యాప్ వ్యాక్సిన్ : చిన్నప్పుడు తీసుకున్న టెటనస్, డిఫ్తీరియా, పెర్టుసిస్ వ్యాధులను నివారించే వ్యాక్సిన్ తాలూకు బూస్టర్ డోసులను 65 ఏళ్లు పైబడ్డ తర్వాత ప్రతి పదేళ్లకోమారు తీసుకుంటూ ఉండాలి.



డాక్టర్ బీవీఎస్ అపూర్వ
కన్సల్టెంట్ పల్మనాలజిస్ట్



ముందుగానే కొన్ని వైద్య పరీక్షలు చేయించడం వల్ల కొన్ని వ్యాధుల్ని కనుగొని సంపూర్ణంగా నయం చేసుకోవచ్చు. ఉదాహరణకు సర్వైకల్ క్యాన్సర్ అనే వ్యాధికి సుదీర్ఘమైన ముందస్తు వ్యవధి ఉంటుంది. అంటే అసలు వ్యాధి రావడానికి పదేళ్ల ముందునుంచే 'ప్రీ-సర్వైకల్ పీరియడ్' ఉంటుంది. పాప్ స్మియర్ అనే పరీక్ష ద్వారా వ్యాధి రాబోయే దశాబ్దకాలం ముందుగానే దాన్ని కనుగొనవచ్చు. క్యాన్సర్ ను ఎంత త్వరగా కనుగొంటే అంత తేలికగా నయమవుతుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండటం కోసం ముందస్తుగా ఏయే వయసుల్లో ఏయే వైద్యపరీక్షలు ఉపకరిస్తాయో తెలుసుకుందాం.

పరీక్షలు

0 - 10 ఏళ్ల వయసులో: ఈ వయసులో అవసరం అయితే తప్ప పెద్దగా వైద్యపరీక్షలు అవసరం లేదు.

11 - 20 ఏళ్లు : ఇది యుక్త వయసులోకి మారే దశ. నిర్దిష్టంగా ఏవైనా వైద్యసమస్యలు ఉండటం లేదా లక్షణాలు కనిపించడం వంటి సమయాల్లో తప్ప... ఈ వయసులోనూ పెద్దగా వైద్యపరీక్షలు అవసరం పడవు.

20 - 30 ఏళ్లు : ఈ వయసులో కొన్ని లైంగిక సాంక్రమిక వ్యాధులు (ఎస్‌టీఐ'స్) కోసం మరీ ముఖ్యంగా హెపటైటిస్-బీ నిర్ధారణ పరీక్షలు చేయించి హెచ్‌బీఐజీ వ్యాక్సిన్ తీసుకోవాలి. అలాగే అమ్మాయిలైతే పాప్‌స్మియర్ వంటి గైనిక్ పరీక్షలు చేయించుకుని, 12 ఏళ్ల నుంచి 26 ఏళ్ల మధ్యకాలంలో హెచ్‌పీవీ వ్యాక్సిన్ తీసుకోవడం ప్రయోజనకరం.

30 నుంచి 40 ఏళ్లు : ఈ వయసు నుంచి డయాబెటిస్ కోసం హెచ్‌బీఏ1సీ అనే రక్తపరీక్షలు, రక్తపోటు పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఏవైనా తేడాలుంటే వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించి ఈసీజీ, టూ డీ ఎకో, అవసరాన్ని బట్టి ట్రెడ్‌మిల్ వంటి పరీక్షలు చేయించాలి. అలాగే క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ పరీక్షలూ మంచిదే. మహిళలైతే డాక్టర్ సలహా మేరకు బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ స్క్రీనింగ్ కోసం మామోగ్రామ్ పరీక్ష చేయించాలి.

40 - 50 ఏళ్లు : ఈ వయసు నుంచి దేహంలో కొన్ని మార్పులు మొదలవుతాయి. అందుకే ఈ వయసులో పరీక్షలు తరచూ చేయిస్తుండటం మేలు. రక్తపోటును తెలుసుకోవడం కోసం సిస్టోల్, డయాస్టోల్ ప్రెషర్స్, రక్తంలో చక్కెర మోతాదుల కోసం హెచ్‌బీఏ1సీతో పాటు అవసరమైతే గ్లూకోస్ టాలరెన్స్ టెస్ట్ (జీటీటీ), పొద్దున్నే పరగడుపున, ఏదైనా తిన్న తర్వాత చేసే ఫాస్టింగ్ బ్లడ్ షుగర్, పోస్ట్ ప్రాండియల్ వైద్య పరీక్షలతోపాటు అవసరాన్ని బట్టి కొన్నిరకాల క్యాన్సర్ పరీక్షలు చేయించడం మంచిది.

అలాగే మహిళలైతే ఆస్టియోపోరోసిస్ నిర్ధారణ కోసం బోన్ డెన్సిటీ పరీక్ష చేయించాలి. దాంతోపాటు మామోగ్రామ్, పాప్ స్మియర్ పరీక్షలను డాక్టర్ చెప్పిన వ్యవధుల్లో చేయించాలి.

ఇక పురుషులైతే ఈ వయసు నుంచి ప్రోస్టేట్ స్పెసిఫిక్ ఏంటీజెన్... సంక్షిప్తంగా పీఎస్ఏ అనే పరీక్షను డాక్టర్లు చెప్పిన వ్యవధుల్లో చేయించుకుంటూ ఉండాలి.

50 - 60 ఏళ్లు : చాలామంది 50 ఏళ్ల వరకు ఎలాంటి పరీక్షలు చేయించకపోవచ్చు. అయితే అలాంటివాళ్లంతా ఈ 50 - 60 ఏళ్ల మధ్యవయసులో తప్పక వైద్యపరీక్షలు చేయించాల్సిన అవసరం తప్పక వస్తుంది. ముందు నుంచి పరీక్షలు చేయించని వాళ్లతోపాటు ఈ వయసులోని అందరూ ఆస్టియోపోరోసిస్ నిర్ధారణ కోసం బోన్ స్కాన్, కోలన్ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ కోసం కొలనోస్కోపీ, గుండె జబ్బుల కోసం తరచూ ఈసీజీ, టూ డీ ఎకో, ట్రెడ్‌మిల్ పరీక్షలతో పాటు లక్షణాలను బట్టి ఇతర వైద్యపరీక్షలు చేయిస్తుండాలి.

మహిళలకు 50 ఏళ్ల వయసు తర్వాత మెనోపాజ్ రావడంతో గుండెకు ఉండే ఒక సహజ రక్షణ తొలగిపోతుంది. అందువల్ల గతంలో చేయించినా, చేయించక పోయినా ఈ వయసు నుంచి మహిళలు గుండెకు సంబంధించిన అన్ని స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు అంటే ఈసీజీ, టూడీ ఎకో, ట్రెడ్‌మిల్ వంటి పరీక్షలు చేయించాలి.

60 నుంచి 70 ఏళ్లు : ఈ వయసులో వాళ్లనే సీనియర్ సిటిజెన్‌గా పరిగణిస్తుంటారు. పురుషులూ మహిళలు అన్న తేడా లేకుండా... ఈ వయసు నుంచి అందరూ... ఆస్టియోపోరోసిస్ నిర్ధారణ కోసం బోన్ స్కాన్, కోలన్ క్యాన్సర్ నిర్ధారణ కోసం కొలనోస్కోపీ, గుండెజబ్బుల కోసం తరచూ ఈసీజీ, టూ డీ ఎకో, ట్రెడ్‌మిల్ పరీక్షలతోపాటు లక్షణాలను బట్టి మరికొన్ని ప్రత్యేకమైన పరీక్షలు అవసరమవుతాయి.

70+ పైబడ్డాక... ఆపైన కూడా...

ఈ వయసు నుంచి లక్షణాలను బట్టి ఓ వ్యక్తి సంపూర్ణంగా ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు పైన పేర్కొన్న వైద్యపరీక్షలతో పాటు కొన్ని వ్యాక్సిన్లు, మరికొన్ని మందులు తీసుకోవాలి. ఒకవేళ పోషకాహార లోపం ఉంటే, తగిన ఆహారం తీసుకోవాలి. దాంతోపాటు అవసరం అయితే మరికొన్ని హెల్త్ సప్లిమెంట్స్ వంటివి తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.



డాక్టర్ హరికిషన్
సీనియర్ కన్సల్టెంట్
జనరల్ ఫిజీషియన్